가정통신문 2022-37호

4월 식생활 교육

담당자 영양사 변영미

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎580-3045(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

한식이란?

한식은 동지가 지난 후 105일이 되는 날이다. 양력으로 4월 4일 또는 5일에 해당한다. 청명(淸明)과 같은 날이 되거나 하루 뒤에 되기도 하므로 옛 속담에 "청명에 죽으나 한식에 죽으나 마찬가지"라는 말이 있어 하루 사이라 큰 차이가 없음을 나타내고 있다. 한식에는 술·과일·국수·떡·탕·포 등 여러 음식을 만들어 산소에 가져가서 제사를 지낸다. 또한 보자기에 싸간 낫으로 풀을 베거나(이것을 벌초(伐草)라 한다) 무덤의 잔디를 새로 입히기도 한다.

▶ 한식의 유래

한식의 유래를 살펴보면 다음과 같다. 중국 춘추 시대 진(晋)나라에 문공이란 왕자가 있었는데 임금이 죽고 나라 안이 어수선해지자 여러 나라를 떠돌게 되었다. 문공의 충성스런 신하 개자추는 문공의 허기를 채워 주기 위하여 자기의 넓적다리 살을 베어내어 구워 먹이기도 하였다. 나중에 임금이 된 문공은 개자추를 까맣게 잊어버렸다. 그로부터 오랜 세월이 지나서야 자신의 잘못을 깨달은 문공이 개자추를 불렀으나 개자추는 산에서 내려오지 않았다. 하는 수 없이 문공은 산에 불을 질렀으나 그래도 개자추는 어머니와 함께 산에서 내려오지 않고 불타 죽었다. 문공은 너무 가슴이 아파 해마다 이날이 되면 불에 타 죽은 개자추의 충성심을 기리고자 불을 때지 말도록 하였다. 그로부터 한식날이 되면 개자추의 넋을 위로하고자 불을 지펴서 따끈한 밥을 해 먹지 않고 찬밥을 먹는다고 한다.

한식은 대개 식목일과 비슷하여 이 무렵은 씨를 뿌리거나 나무를 심기에 알맞으므로 특별한 놀이를 하지 않고 조상의 묘를 찾아 차례를 지내거나 성묘를 하면서 조용히 하루를 보낸다. 비가 잘 내리지 않는 건조기인데도 개자추의 넋을 위로하기 위하여 비가 내리는 한식을 '물한식'이라 하며, 이날 비가 내리면 그해에 풍년이 든다는 말이 있다.

알림마당

• 손씻기, 끓여먹기, 익혀먹기 식중독 예방 3대원칙입니다. 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻도록 합시다.

• 날씨가 더워지고 있습니다. 빙과류, 아이스크림 등 찬 음식의 섭취를 줄이고 학교 밖 불량식품은 자제합시다.

• 학교급식 외 학부모 간식 등은 제공이 금지되어 있습니다. 외부 음식이 들어오지 않도록 학부모님의 많은 협조 부탁합니다.

영양상식\ 올리고당이란?

소당류라고도 하며 단당류가 2개(2~10개결합) 이상으로 결합하여 단맛을 내는 감미료로 1g당 1.5kcal 가량의 저칼로리를 내지만 소화흡수는 어렵습니다.

천연에 존재하는 올리고당으로는 바나나, 벌꿀 등에 미량 들어있고 대부분 시중에 판매되고 있는 것은 설탕이나 전분을 효소 처리하여 만든 올리고당입니다.

- 프락토올리고당: 설탕을 효소 작용시켜 만듦.
- 이소말토올리고당: 전분에 효소를 작용시켜 만듦.
- 갈락토올리고당 :유당or유탄수화물 원료에 효소를 작용시켜 만듦
- 말토올리고당: 옥수수전분을 효소 작용시켜 만듦.

나트륨을 줄여봅시다

삼색 파프리카 유부초밥

● 재료 : 유부200g, 불린쌀400g, 파프리카(빨강,노랑,녹색) 각 100g, 깻잎30g, 무순잎10g, 고추냉이10g, 설탕120g, 간장10g, 식초160g, (4인기준)

1. 불린 쌀에 물 2컵을 넣고 밥을 짓는다.
2. 식초12큰술, 설탕6큰술을 넣고 끓여 배합초를 준비한다
3. 끓는물에 유부를 한 번 데친 후 물기를 제거한다.
4. 삼색 파프리카는 길게 채를 썬 후 남은 것은 다져 즙을 짠다.
5. 냄비에 간장2큰술, 설탕2큰술, 식초2큰술, 물6큰술을 넣고 살짝 끓인후 데친 유부를 10초간 조린다.
6. 유부는 수분을 제거한 다음 포를 뜬다.
7. 남은 배합초는 한 번 더 조린 후, 밥을 3등분하여 그릇에 옮겨 담고 배합초와 삼색즙으로 버무린다.
8. 물 2작은술에 고추냉이 가루를 넣고 잘 푼다.
9. 김발을 깔고 유부-깻잎-밥-고추냉이-파프리카 순으로 넣어 말아준다.
10. 한입 크기로 썰어 조린 유부양념과 함께 곁들인다.

함유성분 (1인당)	열량kcal	단백질g	탄수화물g	지방g	나트륨mg
	649	19	108	17	154

[출처 : 식약청 식약지킴이]

음식물쓰레기 반으로 줄이기



가 평 중 학 교 장 (직인생략)

골고루 섭취한 영양소 미래의 건강 약속

4월 급식·영양 소식

식중독 제로 손씻기부터

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.													
	쌀(백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	콩,두부	떡(쌀)
	가평군 친환경쌀	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	▶ **원산지표시 추가 품목 : 가다랑어(참치캔) - 원양산 / 분어 및 가공품 : 필리핀산** ▶ **잡곡 및 찹쌀** : 친환경 제품 사용, **/채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용													
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 **식단표 옆에 번호로 표시**합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.													

월	화	수	목	금
♣ 위 식단은 학교사정과 시장동향에 따라 변경될 수 있습니다. ♣ 학교홈페이지 http://www.kapyong.ms.kr 급식게시판의 많은 이용 바랍니다. ♣ 식단아래 숫자는 열량(kcal), 단백질(g), 칼슘(mg), 철분(mg)을 나타낸 것입니다.				4월 1일 친환경압맥보리밥* 한국식마라탕 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.) 고등어튀김(5.6.7.) +강정소스 배추김치 만우절뻥이요~ 889.4/43.7/174.4/5.4
※ 4월 4일 ※ 친환경찹쌀밥* 생일미역국(한우)*(5.13.16.) ★치즈듬뿍불닭(2.5.6.13.) ★딸기얹은와플*(1.2.6.13.) 시금치무침 배추김치 804.1/53.5/523.5/5.3 ★표시:자치부추천메뉴★	4월 5일 친환경흥국밥* 들깨무채국 매운돼지갈비찜(5.6.10.) 돌나물오징어초무침(5.17.) 배추김치 우리밀새싹모양쿠키 (1.2.5.6.) 890.7/53.1/211/4.6	4월 6일 새싹비빔밥*약고추장(5.16.) 냉이배추된장국(5.13.) 블라썸한입만두 (1.5.6.10.16.18.) 계란후라이*(1.5.) 배추김치 메론(생과) 651.1/29.1/208.1/8.9	4월 7일 친환경쌀찰흑미밥* 옥수수스프(2.5.6.13.16.) 양배추콘샐러드 +케찹마요소스(1.5.12.13.) 수제치킨까스+소스)(1.5.6.) 깍두기 포도즙(가평군지원)(5.13.) 843.4/33.5/144.8/2.6	4월 8일 친환경클로렐라밥* 친환경콩나물국*빨간맛(5.6.) 오이달래무침* 고동치즈함박 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 카카오F젤리뽀 746.3/24.6/280/4
4월 11일 친환경쌀발아현미밥* 근대된장국(5.13.) 도토리묵무침(5.13.) 매콤양념코다리순살구이(5.) 배추김치 벚꽃찰링(도넛)(1.2.5.6.) 636.4/30.1/162.7/3.5	4월 12일 친환경쌀12곡밥*(5.) 닭고기육개장(1.5.15.) 돼지훈제겨자무침(1.5.6.10.) 취나물볶음(5.6.) 배추김치 방울토마토(12.) 748.9/50.4/147.9/5.2	4월 13일 친환경흥국밥* 삼색수제비국(5.6.) 부추상추새콤무침(5.13.) 오리고추장불고기*(5.6.13.) 야채치즈크로켓 (1.2.5.6.10.16.) 배추김치 855.4/32.4/216.5/5.2	4월 14일 ★블랙데이 친환경쌀밥(소) 계란파국*(1.) 자장면*메추리알 (1.5.6.10.13.16.) 꿔바로우탕수육 (1.5.6.10.12.13.16.18.) 배추김치 요구르트(라이트)(2.) 916.3/33.5/367.6/11.2	4월 15일  개교기념일
4월 18일 친환경압맥보리밥* 쇠고기무국(5.6.13.16.) 명엽채볶음(5.) 네모동태볼강정 (2.5.6.12.13.) 배추김치 강원감자빵(1.5.6.) 745.7/45.1/247/4.1	4월 19일 강황쌀밥* 참치김치찌개*(5.9.13.) 우리곱창순대볶음 (5.6.10.13.) 감자채오븐구이*(5.) 배추김치 우리밀라이스샌드케이크(2.) 693.4/31.1/216.7/9.9	4월 20일 김가루계란밥 +수제치킨튀김 +데리야끼소스+마요네즈 (1.5.6.) 가쓰오장국(1.5.6.9.13.) 오이도라지무침*(13.) 배추김치 식물성요구르트(2.) 841.8/45.5/267.3/4.7	4월 21일 친환경쌀12곡밥*(5.) 한우사골별떡국(1.6.13.16.) 브로콜리*초장(5.) 돈불낙당면볶음* (5.8.10.13.) 폴더와플(100g)(1.2.5.6.) 백김치 923.3/42.6/168/4.5	4월 22일 ★지구의날 ★고기없는날★ 추가밥 식물성*미트볼스파게티(주식)(1.2.5.6.10.12.) 요플레D양상추샐러드 (1.2.12.) 마늘빵오븐구이(2.5.6.13.) 배추김치 레몬청에이드 918.8/29.9/334.1/6.2
4월 25일 친환경쌀12곡밥*(5.) 뼈없는감자탕(5.9.10.) 멸치꽈리고추조림(5.) 로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 부추계란말이+케첩 (1.5.12.13.) 깍두기 624.7/39.2/326.2/6	4월 26일 친환경쌀발아현미밥* 북어무채국(계란)(1.) 근대장무침*(5.6.) 닭볶음탕(5.6.13.) 허니브레드오븐구이 (1.2.5.6.13.) 배추김치 704.8/34.9/111.6/3.3	4월 27일 친환경찹쌀밥* +챠슈덮밥소스 (5.,6.10,.12.,13.,18.) 쑥갓어묵국*(6.13.) 견과류과일샐러드 (1.2.4.12.13.14.) 배추김치/ 식혜(100ml) 658.4/15.4/146.1/2.3	4월 28일 친환경압맥보리밥* 국산우렁된장찌개*(5.13.) 돼지고기수육(수제)*(5.10.) 아삭오이고추무침(5.6.) 양배추찜 보쌈김치(9.13.) 690.6/53.3/290.7/6.8	4월 29일 친환경클로렐라밥* 돈육김치찌개*(5.9.10.13.) 매실깻잎짱아찌(13.) 호랑이치킨 (1.2.5.6.13.15.18.) 배추김치 짜먹는요구르트(2.) 698.8/40.5/167.1/3.2